

Lunes

1

9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)
 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
 10:00 On Lok Siempre Activo
 10:00 Sala de Juegos
 11:00 Artes y Oficios con SFPL (BIL) (SP)
 11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING)
 1:00 Leah's Pantry: Taller de Nutrición
 1:00 Tai Chi (V)
 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
 1:30 Sesión de información-Programa de La Maestría del Envejecimiento
 2:00 Taller de Elaboración de Flores
 2:30 Yoga con Jennifer Kirkley

8

9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)
 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
 10:00 On Lok Siempre Activo
 10:00 Sala de Juegos
 11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING)
 1:00 Leah's Pantry: Taller de Nutrición
 1:00 Tai Chi (V)
 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
 1:30 Sesión de información-Programa de La Maestría del Envejecimiento
 2:30 Taller de Elaboración de Flores
 2:30 Yoga con Jennifer Kirkley

15

9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)
 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
 10:00 On Lok Siempre Activo
 10:00 Sala de Juegos
 11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING)
 1:00 Tai Chi (V)
 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
 1:30 Sesión de información-Programa de La Maestría del Envejecimiento
 2:30 Taller de Elaboración de Flores
 2:30 Yoga con Jennifer Kirkley

MARTES

2 **Cafe con Leche**

9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)
 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) (H)
 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Ajedrez
 10:00 Cuerpo Dinámico
 11:30 Tai Chi para Artritis
 11:30 Prevención de Caídas 1 (V)
 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H)(ING)
 1:00 SFPL Bibliobús
 1:30 Taller de Vida más Saludable (ING)
 2:00 Taller de Elaboración de Flores
 2:30 Cafe con Leche

9

9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)
 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) (H)
 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Ajedrez
 10:00 Cuerpo Dinámico
 11:30 Tai Chi para Artritis
 12:00 Baile en Línea para Principiantes(H) (ING)
 1:30 Comité de Actividades (BIL) (ING)
 1:30 Taller de Vida más Saludable (ING)
 2:00 Charles con el equipo de Promoción de la Salud (BIL) (ING)
 2:00 Taller de Elaboración de Flores

16 **Consejo de Mayores**

9:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL)(ING)
 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL) (ING) (H)
 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Ajedrez
 10:00 Cuerpo Dinámico
 12:00 Baile en Línea para Principiantes (H)(ING)
 1:30 Taller de Vida más Saludable (ING)
 2:00 Consejo de Mayores (BIL) (ING)
 2:00 Taller de Elaboración de Flores
 2:30 Cafe con Leche

MIÉRCOLES

3

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) (ING)
 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
 11:30 Prevención de Caídas 1
 12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA)
 1:00 Tai Chi (V)
 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL)(ING)
 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
 2:30 Yoga Ligero (ING)

10 **Charles del Estrés**

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)
 11:30 Charles del Estrés (BIL) (ING)
 12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA)
 1:00 Tai Chi (V)
 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
 2:30 Yoga de Silla (ING)

17 **Taller de Cuidados Paliativos**

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
 10:00 Taller de Cuidados Paliativos
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) (ING)
 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL) (ING)
 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA)
 12:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL)(CA)
 1:00 Tai Chi (V)
 2:00 Comité de Voluntarios (BIL) (ING)
 2:30 Yoga Ligero (ING)
 3:00 Charlas con UCSF (ING)

JUEVES

4 **Círculo de Conversación**

9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)
 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Cuerpo Dinámico
 11:30 Tai Chi Para Artritis
 11:30 Prevención de Caídas 1 (V)
 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
 1:30 Taller de Diabetes
 2:00 Círculo de Conversación (ING)
 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL)(ING)
 2:00 Karaoke

11 **Evento para Donantes RSVP**

9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)
 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL) (ING)(V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Cuerpo Dinámico
 11:00 Presentación Musical
 11:30 Tai Chi Para Artritis
 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
 1:30 Taller de Diabetes
 2:00 Evento para Donantes RSVP (BIL) (ING)

18

9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)
 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V)
 10:00 Sala de Juegos
 10:00 Cuerpo Dinámico
 11:30 Comité de Voluntarios para el Jardín (BIL) (ING)
 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento
 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V)
 1:30 Taller de Diabetes
 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL) (ING)
 2:00 Karaoke

VIERNES

5

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
 10:00 On Lok Siempre Activo
 10:00 Sala de Juegos
 11:30 Prevención de Caídas 1
 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
 1:00 Prevención de Caídas 1 (BIL) (ING)
 2:00 Baile y Rifa

12

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
 10:00 On Lok Siempre Activo
 10:00 Sala de Juegos
 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
 2:00 Baile y Rifa

19

10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V)
 10:00 On Lok Siempre Activo
 10:00 Taller de Cuidados Paliativos (ING)
 10:00 Sala de Juegos
 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)
 2:00 Baile y Rifa

SABADO

6

10:00 Cuerpo Dinámico
 2:00 Karaoke

13

10:00 Cuerpo Dinámico
 2:00 Karaoke

20

10:00 Cuerpo Dinámico
 2:00 Karaoke



Programación de Actividades ABRIL 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>22</p>  <p>9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING) 1:00 Tai Chi (V) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V) 2:00 Taller de Elaboración de Flores</p>	<p>23</p> <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING) 9:45 Coro de la 30 CMC (BIL)(ING)(H) 10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Ajedrez 10:00 Cuerpo Dinámico 12:00 Baile en Línea para Principiantes(H)(ING) 1:30 Comité de Actividades (BIL)(ING) 1:30 Taller de Vida más Saludable (ING)</p>	<p>24</p>  <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (John) (BIL)(CA) 10:00 Clase de Dibujo y Pintura (BIL)(ING) 1:00 Tai Chi (V) 2:00 Comité de Voluntarios (BIL)(ING) 2:30 Yoga Ligerero (ING) 3:00 Charlas con UCSF</p>	<p>25</p>  <p>9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING) 10:00 On Lok Siempre Activo (BIL)(ING)(V) 10:00 Sala de Juegos 10:00 Cuerpo Dinámico 11:00 Leah's Pantry: A Todo el Mundo le encanta el Baile en Línea (ING) 1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING)(V) 1:30 Programa de La Maestría del Envejecimiento 1:30 Taller de Diabetes 2:00 Toma del Presión Arterial (BIL)(ING) 2:00 Círculo de Conversación (ING) 2:00 Karaoke</p>	<p>26</p> <p>10:00 On Lok Siempre Activo (ING) (V) 10:00 On Lok Siempre Activo 10:00 Sala de Juegos 10:00 Soporte Técnico (Josh) (BIL) (CA) 12:00 Soporte Técnico (Jean) (BIL) (ING)</p>	<p>27</p> <p>10:00 Cuerpo Dinámico 2:00 Karaoke</p> 

29



9:00 Soporte Técnico (Yvan)(BIL)(ING)
10:00 On Lok Siempre Activo (ING)(V)
10:00 On Lok Siempre Activo
10:00 Sala de Juegos
11:30 Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP (BIL) (ING)
1:00 Tai Chi (V)
1:30 Mantenimiento de Prevención de Caídas (ING) (V)
2:00 Taller de Elaboración de Flores

30



9:00 Soporte Técnico (Jean)(BIL)(ING)
9:45 Coro de la 30 CMC (BIL)(ING)(H)
10:00 On Lok Siempre Activo(ING)(V)
10:00 Sala de Juegos
10:00 Ajedrez
10:00 Cuerpo Dinámico
11:30 Tai Chi para Artritis
12:00 Baile en Línea para Principiantes(H)(ING)
1:30 Taller de Vida más Saludable (ING)
2:30 Cafe con Leche



Abril



VOLUNTARIO

Eventos Especial

04/01 - 11:00am - Artes y Oficios con SFPL
04/01 - 11:30am Práctica de Baile de Carnaval con LDG RSVP
04/02 - 1:00pm SFPL Bibliobús
04/02 - 2:30pm Cafe con Leche
04/04 - 1:30pm Taller de Diabetes
04/04 - 2:00pm Círculo de Conversación
04/08 - 11:30am Charles del Estrés
04/11 - 11:00am Presentación Musical
04/12 - 2:00pm Evento para Donantes RSVP
04/25 - 11:00am Leah's Pantry: A Todo el Mundo le encanta el Baile en Línea

HORARIO REGULAR DEL CENTRO Registro*

Lunes a sábado, de 9:00 a. m. a 4:00 p. m.

Gimnasio Corazón Contento*
Lunes a sábado, de 9:00 a. m. a 3:00 p. m.

Laboratorio de computación*
Lunes a sábado, 10:00 a. m. a 4:00 p. m.

Requisitos especiales: Por favor pregunte en la oficina#302*

Los horarios están sujetos a cambios sin previo aviso

Para preinscribirse o pre-registrar en las clases comuníquese con los miembros del personal apropiados:

Siempre Activo/Prevención de Caídas
Luz Ibarra, (415) 550-2265 or luz.ibarra@onlok.org
Sue Mittelman, (415) 550-2208 o susan.mittelman@onlok.org

Tai Chi Artritis
Diana Lara-Rodgers, (415) 550-2209 or dlararodgers@onlok.org

Diabetes DEEP/Tomando Control de su Salud
Miguel Martinez, (415) 550-2201 or miguel.martinez@onlok.org

Maestría de Envejecimiento Charlas y Sesiones informativas
Valorie Villela, (415) 439-9364 or valorie@onlok.org

ANUNCIOS

Las actividades marcadas con (ING) son en ingles, (CA) están en cantonés y (BIL) son bilingüe

Las actividades están sujetas a cambios sin previo aviso.

Todas las actividades requieren preinscripción o proceso de preinscripción

Todas las actividades son en persona a menos que estén marcadas con (V) para virtual o (H) para (híbrido, en persona y virtual).